

# **Inteligencia Emocional. ¿Cómo la trabajamos? Recursos.**



Autora: Aurora Soto Díaz

Maestra Especialista de Lengua Extranjera (Inglés) (UMU)

Graduada en Trabajo Social (UMU)

Máster en Criminología aplicada a la Ejecución de Penas. (UMU)

Estudiante de Grado en Bellas Artes. (UMU)

Novena Mejor Docente de Primaria (Premios EDUCA ABANCA)

# ¿Qué es la Inteligencia Emocional?



- Podemos definir a la Inteligencia Emocional como un conjunto de HABILIDADES como son la EMPATÍA, AUTOCONTROL o LA MOTIVACIÓN.
- En sus inicios **Howard Garner** dividió el coeficiente intelectual en 12 tipos de inteligencias. No existía solamente una sino 12.
- Inteligencia lingüístico-verbal, lógico-matemática, visual-espacial, musical, corporal-kinestésica, intrapersonal, interpersonal, naturalista, **EMOCIONAL**, existencial, creativa y colaborativa.
- Daniel Goleman relacionó las **EMOCIONES** con un pensamiento correcto.

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

- ¿Qué es? Habilidades como la empatía, motivación o autocontrol entre otras.
- Las personas con inteligencia emocional ALTA:
- -Prestan atención a sus emociones.
- -No reprimen sus sentimientos.
- -Analizan proyectos y sueños que tengan.
- -Son autocríticos. Aceptan las críticas constructivas.
- -Prestan la atención a las emociones de los demás. EMPATÍA.
- -Motivación para ellos y otros.



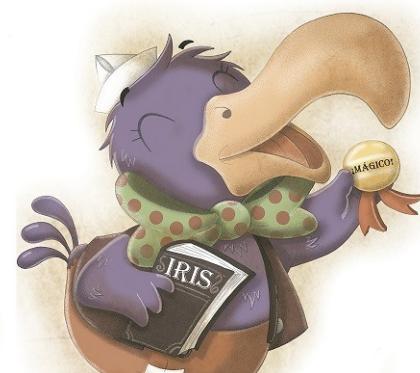
# ¿POR QUÉ ES NECESARIO GESTIONAR BIEN LAS EMOCIONES?

- Las personas son CAPACES de controlar sus sentimientos y emociones.
  - Se pone en el lugar del otro/a. Son empáticos/as.
  - Promueven un buen ambiente de trabajo.
  - Trabajo cooperativo con compañeros/as.
  - Tomar decisiones.
  - Gestión del estrés.
  - Toleran bien la frustración.
- 
- Ideas erróneas: Las emociones son enemigas de la razón. Si sientes, no piensas.



# ¿Cómo puedo trabajar la inteligencia emocional con mis hijos/as o mi alumnado?

- A través de **JUEGOS**.
- Empleando **CUENTOS**. Usando la **LITERATURA INFANTIL**.
- Creación de un **DICCIONARIO DE EMOCIONES**.
- Uso de un vocabulario adecuado y específico: “Estoy nervioso, tranquilo, emocionado, asustado...etc.”.
- A través de **DIBUJOS**.
- Creación de **recursos específicos**.



# LA RUEDA DE LA RABIA.

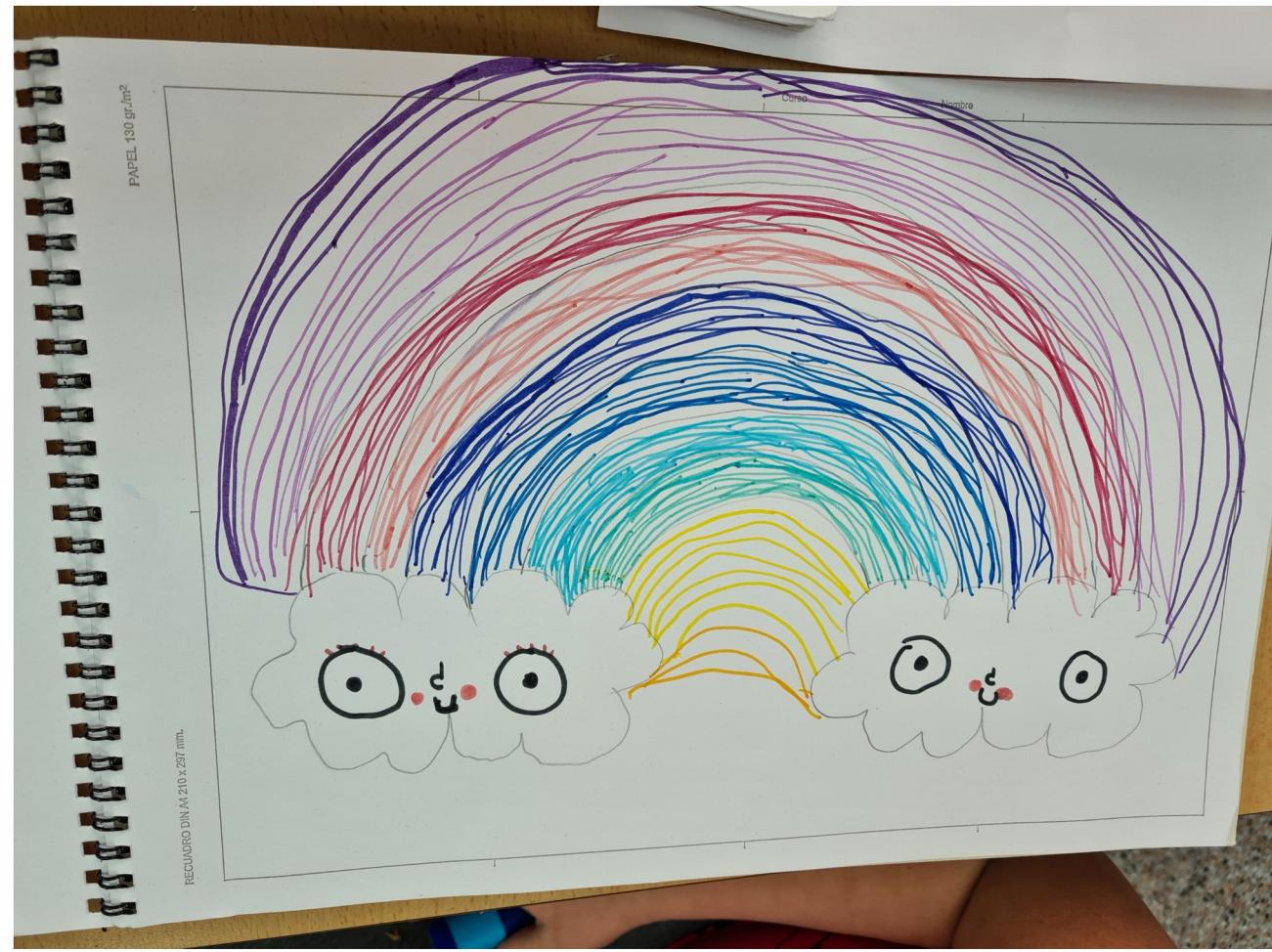
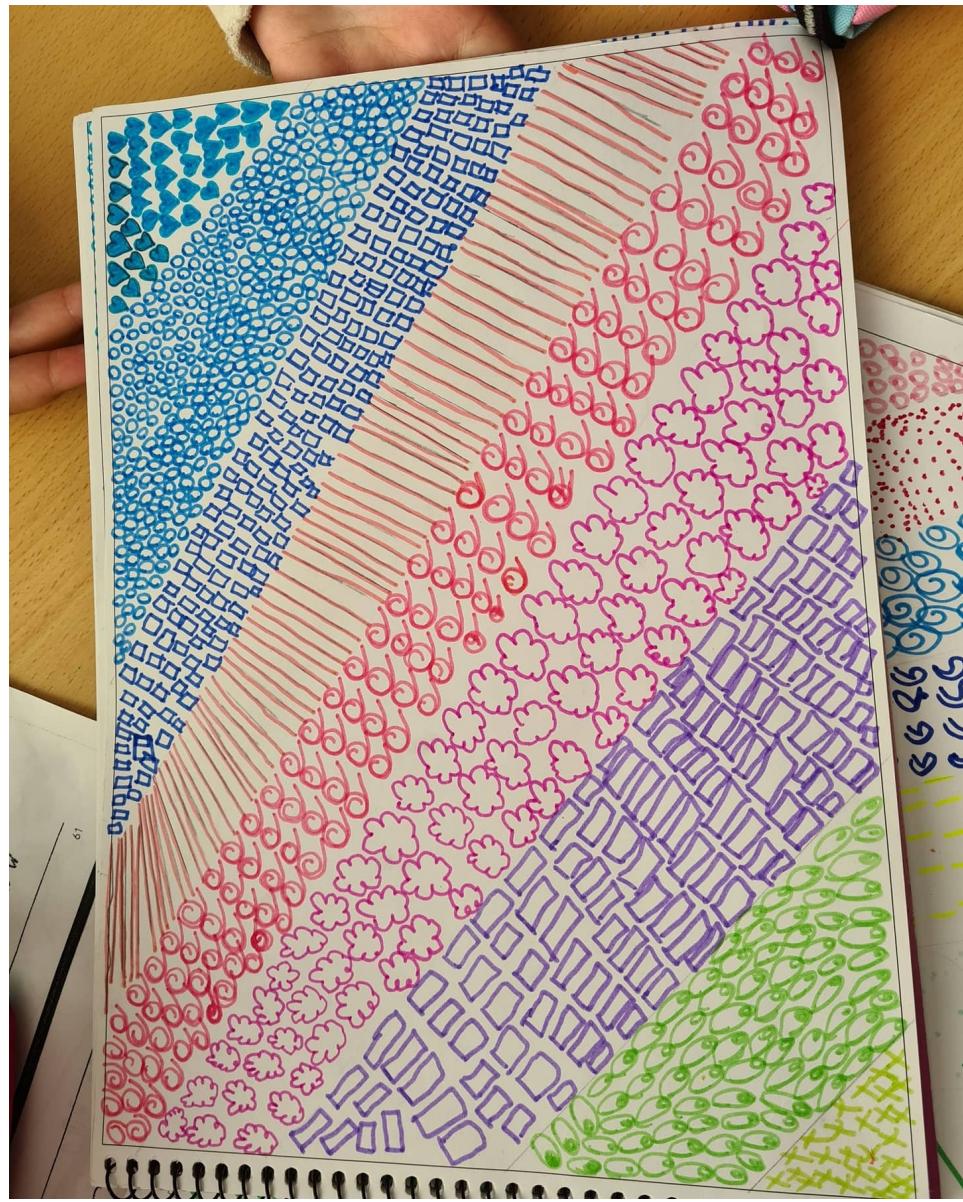
- Se emplea una plantilla circular.
- En cada segmento se escribe una forma que nos ayude a canalizar la rabia, la frustración y el enfado.
- Evitar que esas emociones negativas se gestionen mal haciendo daño a uno mismo o a los demás.
- ¿Qué hago cuando estoy enfadado/a? ¿Y si quiero insultar o pegar?
- ¿Cómo me tranquilizo?



# DIBUJO Y PINTURA

- Elaboración de dibujos abstractos. Materiales: rotuladores, ceras o lápices de colores y un folio.
- Expresar a través de los colores y las formas nuestros sentimientos.
- Canalizar las emociones que nos pueden hacer sentir mal y a actuar contra otras personas.
- El dibujo infantil es un medio de expresión de sentimientos y emociones. Representan su realidad.
- Nos ayuda a entrar al interior de los niños. Representa sus vivencias.
- Forma de comunicación para interpretar por los adultos.





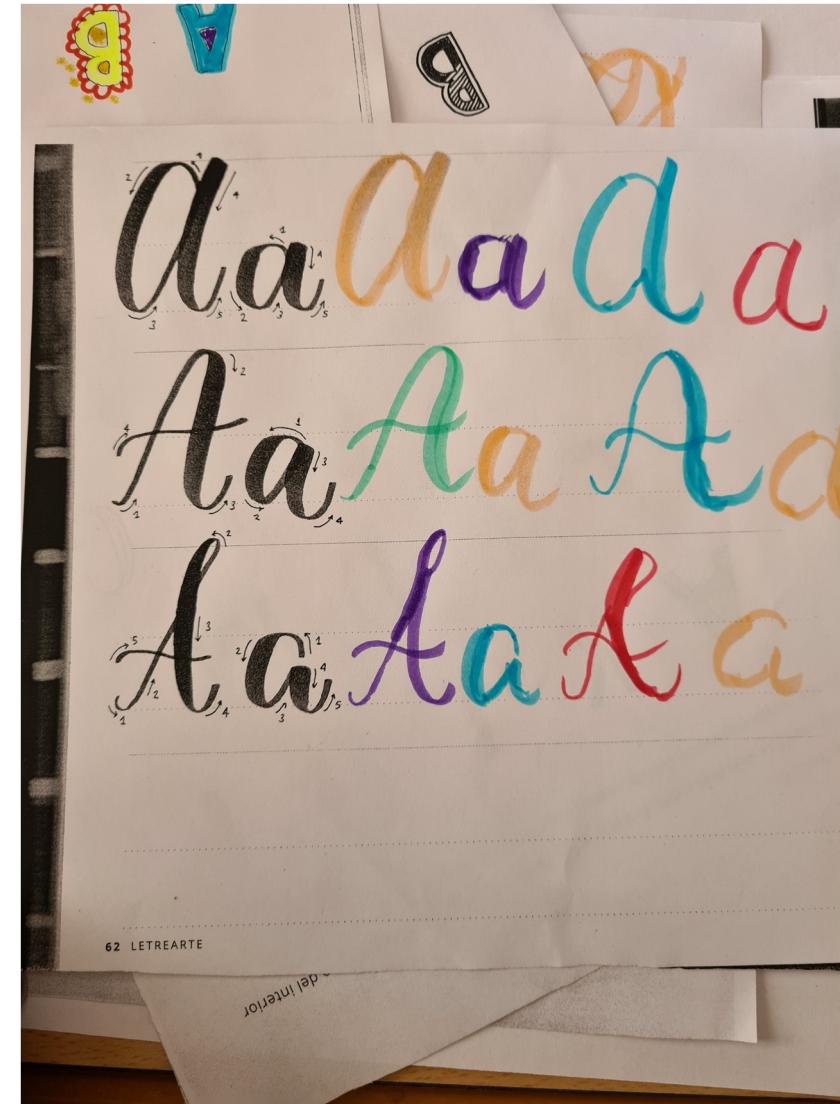
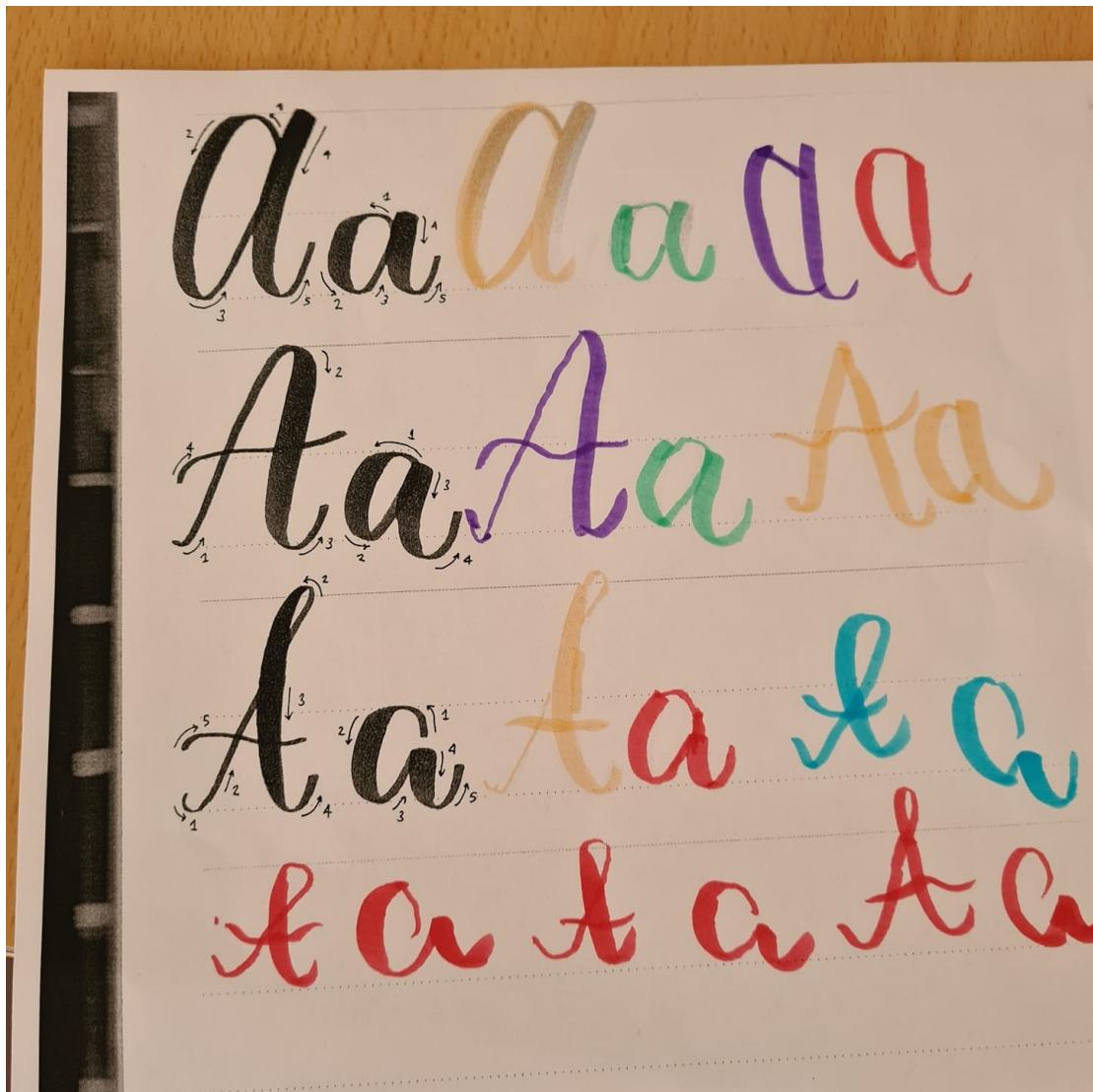




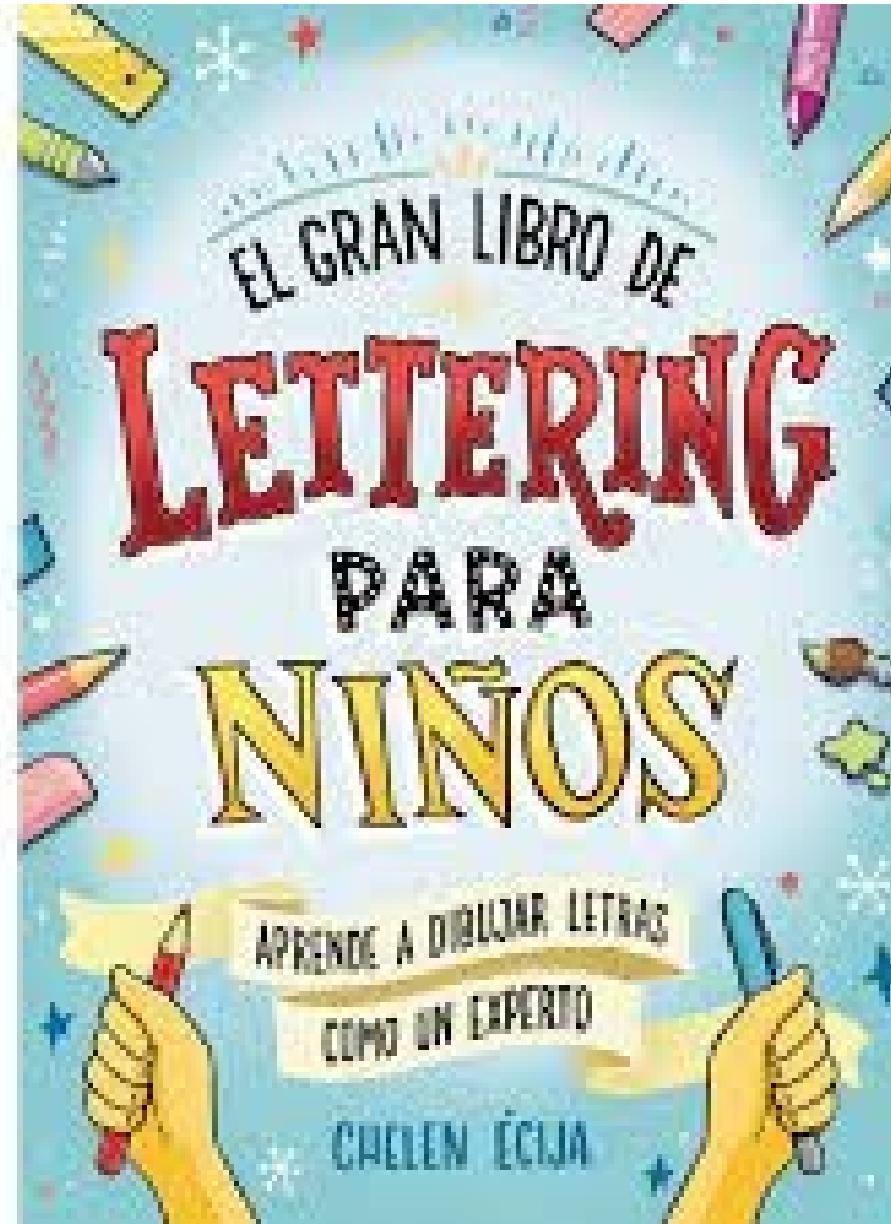
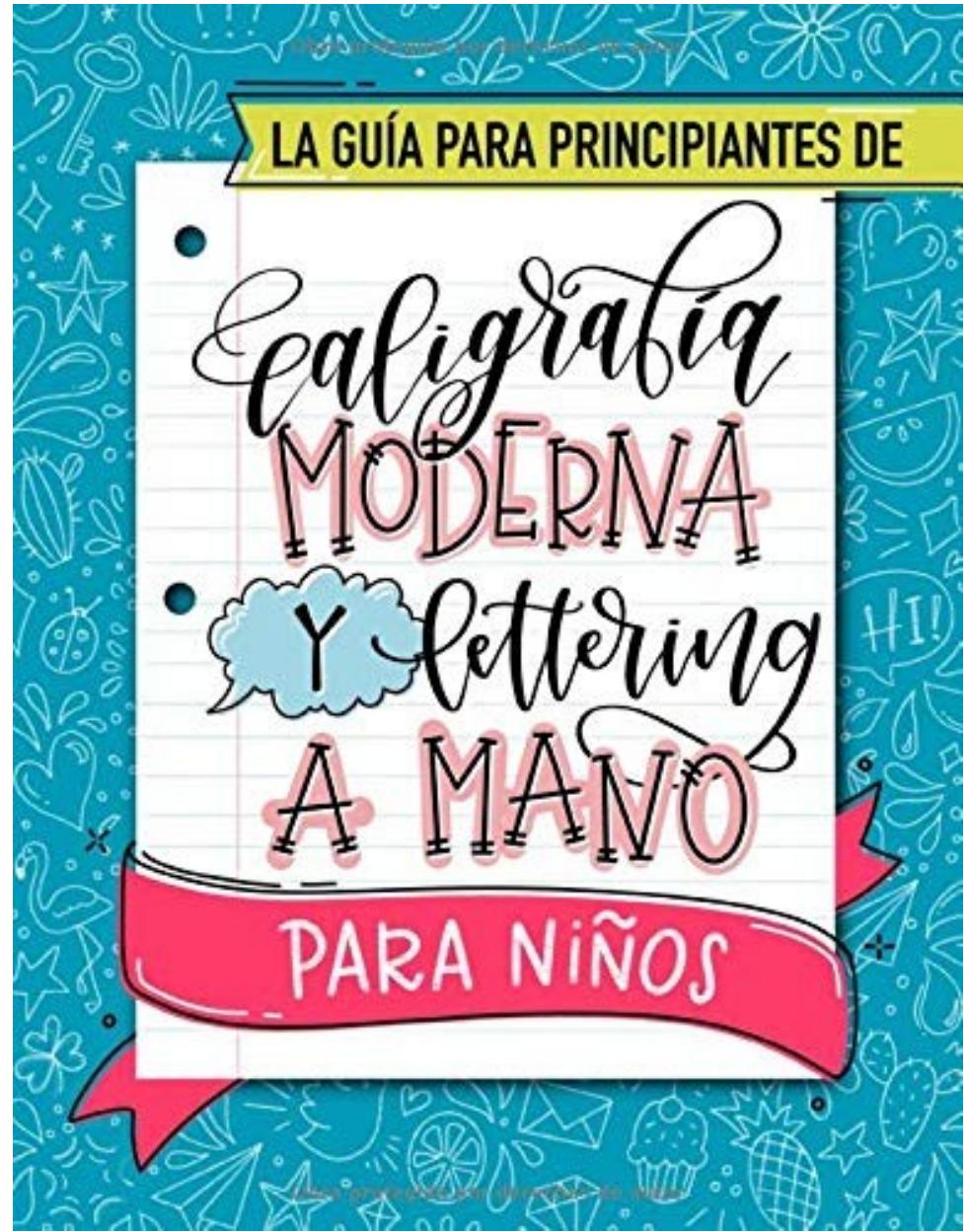


# LETTERING

- ¿Qué es? EL ARTE DE DIBUJAR LETRAS BONITAS.
- Aumento de la concentración.
- Relajación.
- Potencia la creatividad.
- Expresar mensajes.



ES  
incredible  
LO QUE  
puedes llegar  
A HACER SI  
lo intentas



# BOTE LA CONFIANZA



# Creación de rincones de CALMA, PAZ y TRANQUILIDAD.

- Herramienta muy útil para tener un ESPACIO donde el niño o la niña sepan que su mente puede descansar y reflexionar.
- Un lugar donde puedan desconectar cuando surjan los bloqueos.
- Trabajo de autocontrol.
- Las emociones NO SE REPRIMEN. Se gestionan adecuadamente pero no se pueden prohibir.
- Lugar tranquilo donde se pueda descansar.
- Se puede tener un bote de calma, material para pintar o escuchar música.

# MANUALIDADES



# Tiempo de **RELAJACIÓN.**

- Respiraciones lentas.
- Mindfulness.
- Aprendizaje de yoga.
- Pintar mándalas.
- Realizar bailes.
- Escuchar música.
- Técnica del globo.
- Relajación del cubito de hielo.



# TÉCNICA DEL HIELO.

- Imagínate que eres un cubito de hielo: rígido, muy frío, duro.
- Encoge las piernas dobladas y los brazos agarrados muy fuertes.
- Siente la tensión, empieza a apretar todo tu cuerpo.
- Ahora, el sol ha salido y comienzas a derretirte. Al ir derritiéndote, ve soltándote poco a poco y quédate tumbado sobre el suelo. Ahora eres un gran charco de agua.

# ROLE PLAY DE CONFLICTOS

- Escenificar los conflictos que han sucedido nos ayuda a saber como actuar cuando tengan lugar.
- Trabajo de habilidades sociales y resolución de conflictos.
- Asertividad.

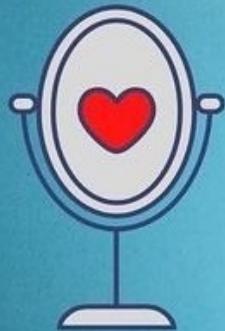
# EL LÁPIZ MÁGICO. RECURSO



# EL ESPEJO



*ESPEJITO, ESPEJITO  
mágico....*

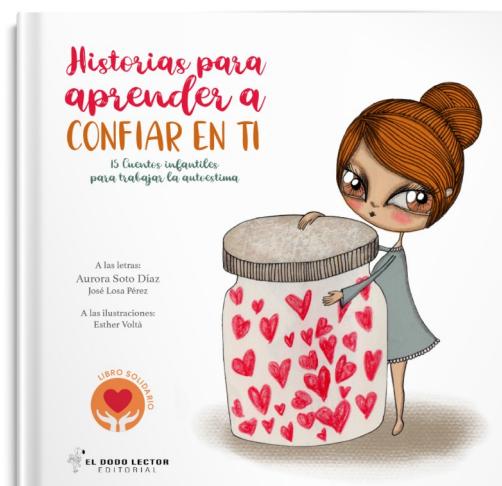
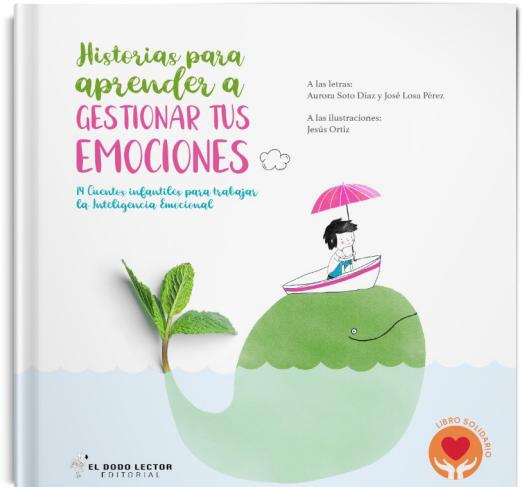


**¡MÍRATE Y OBSERVA LO MARAVILLOS@  
QUE ERES!**

*Lá pizarra de Aurora  
@LapizarradelaAurora*

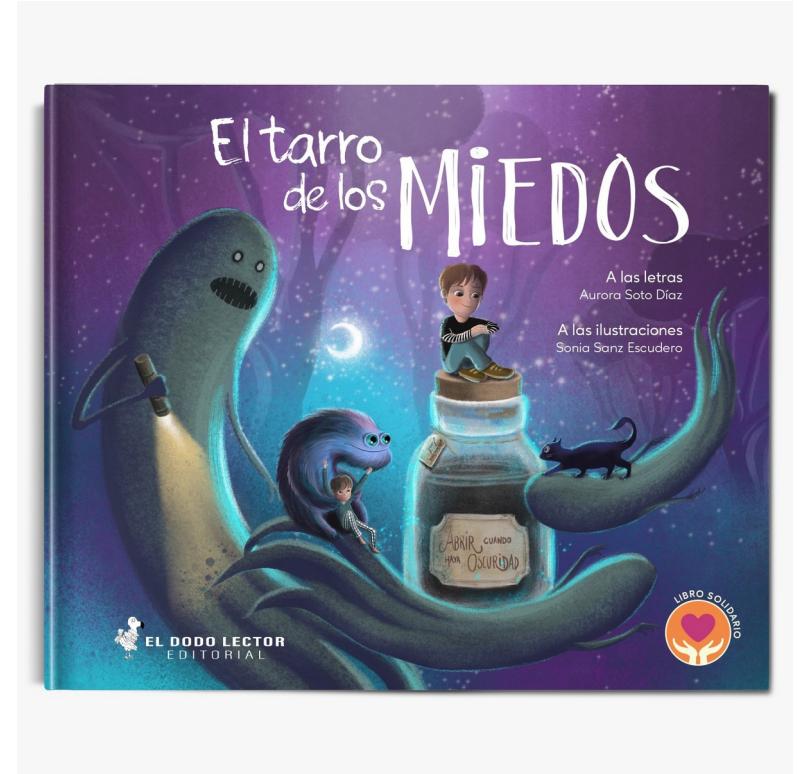


# COLECCIÓN HISTORIAS PARA TRABAJAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

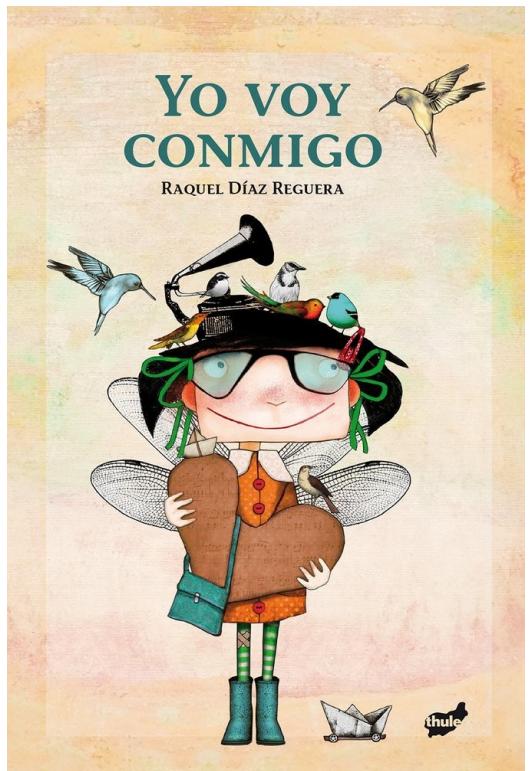


- Cuentos cortos (adaptación, hábito lector, imaginación)
- Mejora de la autoestima, autoconcepto...

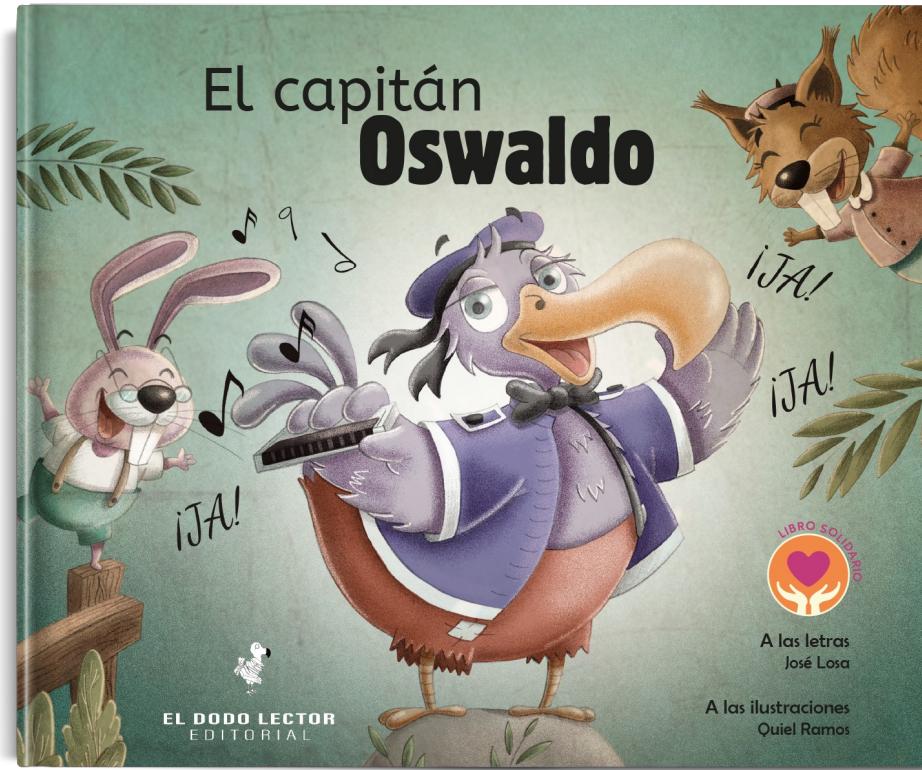
# SUPERACIÓN DE LA TIMIDEZ Y MIEDOS



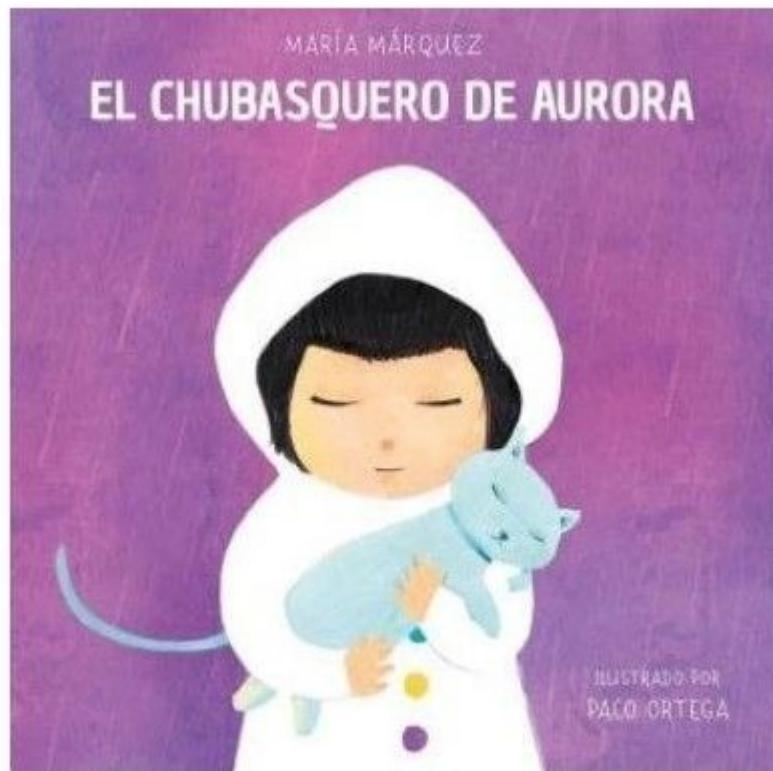
# AUTOESTIMA.



# LA TOMA DE DECISIONES

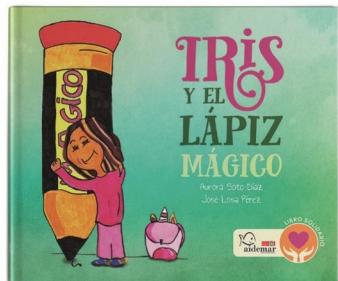


# IGUALDAD



# EDITORIAL EL DODO LECTOR

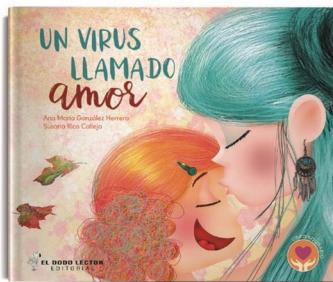
Editorial especializada en cuentos infantiles y juveniles de carácter educativo.



## Iris y el lápiz mágico

ISBN: 978-84-122368-9-7

Cuento infantil que para la **superación de miedos**. Iris tiene 8 años y le encanta ir al colegio para aprender. Sin embargo, tiene un pequeño problema llamado "miedo". Con ayuda de su familia, sus amigos y su profesora podrá hacer frente a su temor y nos recordará que el mayor poder está en nosotros mismos.



## Un virus llamado amor

ISBN: 978-84-122368-2-8

Cuento infantil que trata la **importancia del amor en los tiempos del Coronavirus**. Un amor necesario para hacer frente a los virus del presente como el egoísmo, envidia, violencia. Este cuento quiere despertar las conciencias y dar sentido a todas las cosas sencillas que nos rodean, a valorar lo realmente importante en la vida.



## ¡Ponte mis gafas!

ISBN: 978-84-122368-0-4

Cuento infantil **contra el acoso escolar**. Lucía, protagonista del cuento, debe ponerse gafas y sufre acoso escolar por este motivo. Con el apoyo de sus compañeros, familia y profesora conseguirá hacer frente a la situación, enseñándonos valores como la amistad y el compañerismo. Una historia que nos enseña a no guardar silencio y a no apoyar ningún acto de humillación ni desprecio.



## El tarro de los miedos

ISBN: 978-84-124271-1-0

Cuento infantil para la **superación de miedos**. Raúl y su hermana tienen temor a la oscuridad y a quedarse solos. Un buen día, aparece una extraña tienda en el pueblo: la tienda ATRAPAMIEDOS. Raúl y su madre entran para ver qué misteriosos objetos se venderán. Deciden comprar un tarro de los miedos muy especial.



## El capitán Oswaldo

ISBN: 978-84-124271-0-3

Un cuento infantil educativo con tintes cómicos en el que cuenta la historia de Oswaldo, un dodo muy simpático y bromista que tiene el gran poder mágico de hacer reír a todos, incluso aunque no les apetezca. El cuento pretende hacer reflexionar sobre la **aceptación de un NO** por respuesta, la **aceptación de las distintas emociones** y el respeto a las opiniones ajenas.



## La doctora amor. Curando corazones pachuchos

ISBN: 978-84-124271-8-9

Un precioso álbum ilustrado para recordarnos que **cada día es una nueva oportunidad para ser felices**. Marina es la doctora AMOR. Una médica que cura corazones pachuchos a personas que se sienten tristes y deprimidos. Además, cuida a animales que han sido abandonados. **Un cuento contra el abandono animal**.



### Nunca te olvidaré

ISBN: 978-84-123025-0-9

Cuento infantil educativo en homenaje a las personas mayores y docentes que con su trabajo y enseñanzas crean un futuro mejor. Un cuento muy emotivo y especial en el que se pretende visibilizar desde el cariño la enfermedad del alzheimer, la importancia del amor y la de la familia.



### El misterio del Ogro Golón

ISBN: 978-84-122368-8-0

Cuento infantil de aventuras y misterio para intrigar a los lectores y enseñar que no todo en la vida es lo que parece ser. Se pretende con el cuento enseñar que los prejuicios e ideas preconcebidas no siempre son acertadas.

Un viaje a lo desconocido que te atrapará de principio a fin hasta descubrir la realidad oculta en ese aparente misterio.

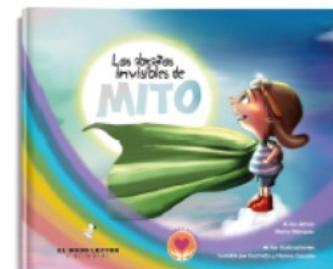


### Capaz

ISBN: 978-84-122368-4-2

Cuento para la superación de la timidez. Valeria nos enseñará la importancia de aceptarnos tal y como somos, de superar nuestros miedos e incluso a hacer las cosas con miedo. Demostrará que ponerte colorada es de valientes y que con esfuerzo y confianza todos somos CAPACES de lo que nos propongamos.

Este cuento puedes complementarlo con "Capaces". ISBN: 978-84-122368-7-3.



### Los abrazos invisibles de Mito

ISBN: 978-84-124271-5-8

Es un cuento ilustrado que habla de superación. Una mirada optimista que nos muestra la importancia de vivir con una actitud positiva ante las dificultades, desde el amor, la empatía, el respeto y la solidaridad; sin perder la ilusión. Es una historia que nos enseña que un abrazo también puede sentirse, bien fuerte, en el corazón.

## Colección Historias para...



### Historias para aprender a quererte bien

ISBN: 978-84-122368-3-5



### Historias para aprender a gestionar tus emociones

ISBN: 978-84-123025-5-4



### Historias para aprender a superar miedos y temores

ISBN: 978-84-123025-6-1



### Historias para aprender a confiar en ti

ISBN: 978-84-123025-7-8

En esta colección de libros encontrarás cuentos cortos para trabajar diversos aspectos de la INTELIGENCIA EMOCIONAL. Cada libro tiene como objetivo promover valores y aprendizajes dentro del aula o en casa. Entender la importancia de QUERERSE BIEN, de aprender a GESTIONAR LAS EMOCIONES, de superar MIEDOS y TEMORES y de CONFIAR EN UNO MISMO. Disfruta dejando volar tu imaginación con cada libro al mismo tiempo que te invitamos a reflexionar y a recordarte que el mayor poder que tienes es SER TÚ MISMO.

# ACOSO ESCOLAR

¿Qué es?

CUALQUIER FORMA DE MALTRATO **PSICOLÓGICO, VERBAL O FÍSICO** PRODUCIDO ENTRE EL ALUMNADO DE FORMA **REITERADA** A LO LARGO DEL TIEMPO EN EL **ÁMBITO ESCOLAR** O REDES SOCIALES (CIBERACOSO)

Cualquier alumno/a puede ser víctima de acoso escolar.

No existe un perfil determinado ni de víctima ni de agresor.

No es un juego. No es “cosa de niños”

# REGLA DE LAS CUATRO CS. (NACE)

- CAMBIOS
- CAMPANAS. NO QUERER IR AL CENTRO ESCOLAR.  
DOLORES PARA NO IR AL COLEGIO: SOMATIZACIÓN  
DE LA ANGUSTIA.
- CUERPO. EL NIÑO O LA NIÑA SE ENCOGE MIRA AL  
SUELO, SE ASUSTA.
- COSTUMBRES. OBSERVACIÓN DEL PROFESORADO.

# FRASES PROHIBIDAS EN CASO DE ACOSO ESCOLAR.

Ya se cansarán.

No es para tanto.

Estás exagerando.

Es que eres....es que tú también...

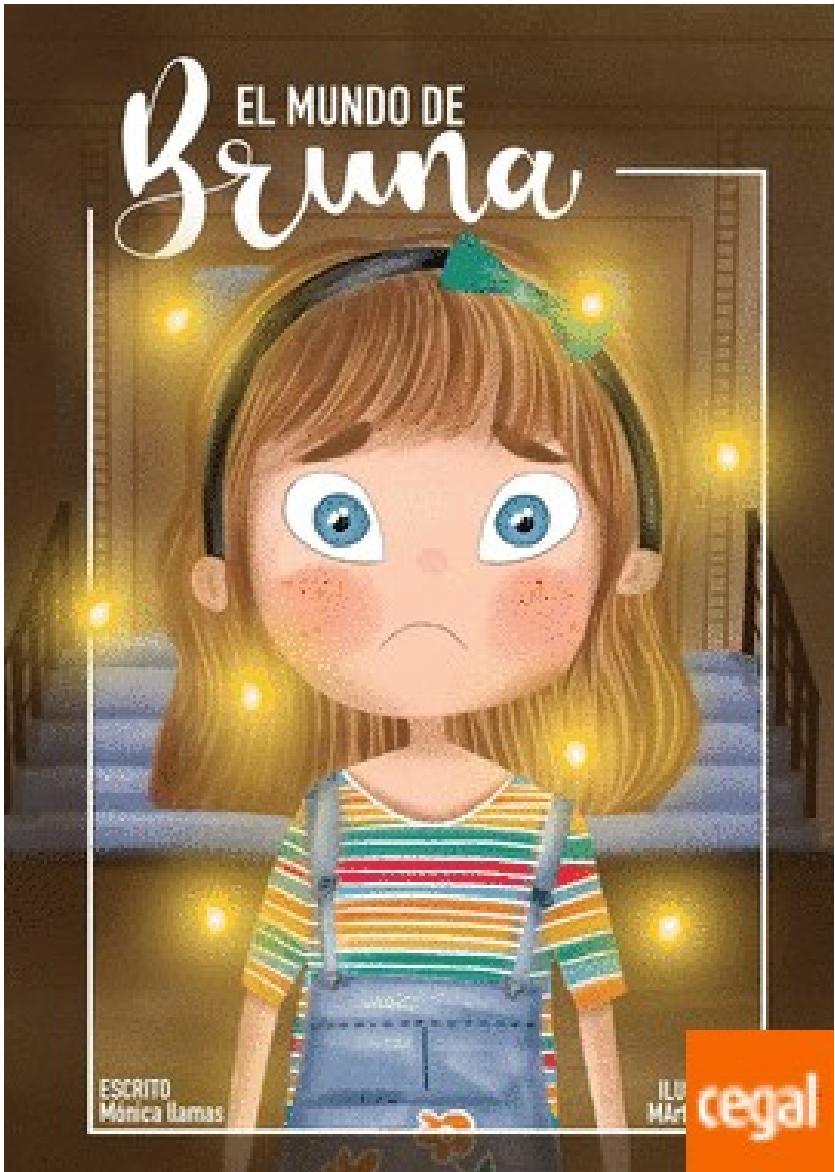
No es para tanto.

# LIBROS PARA TRABAJAR LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR.

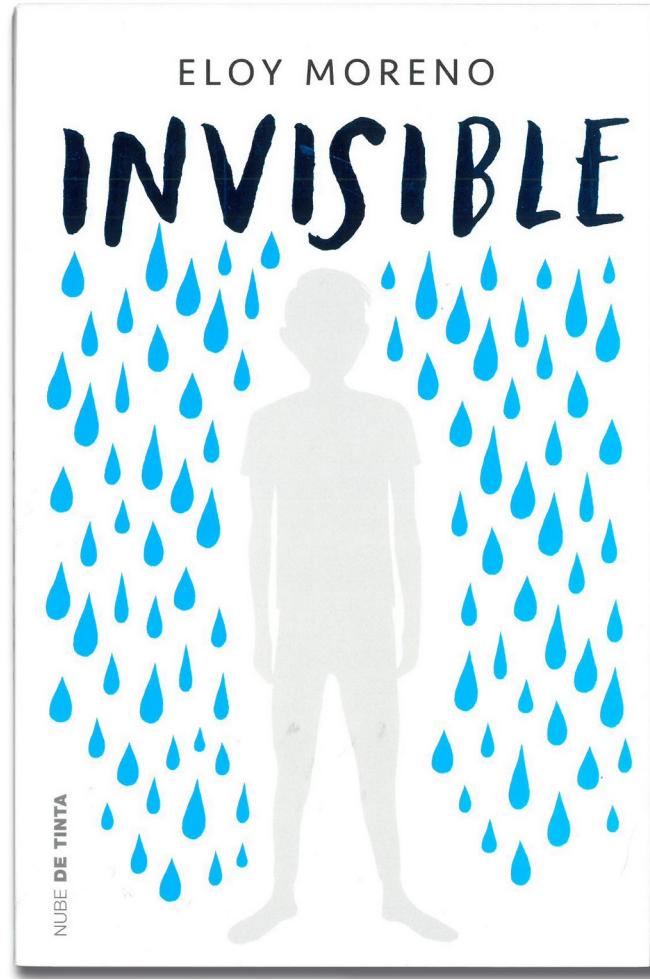


# ¡Ponte mis gafas!





# El mundo de Bruna

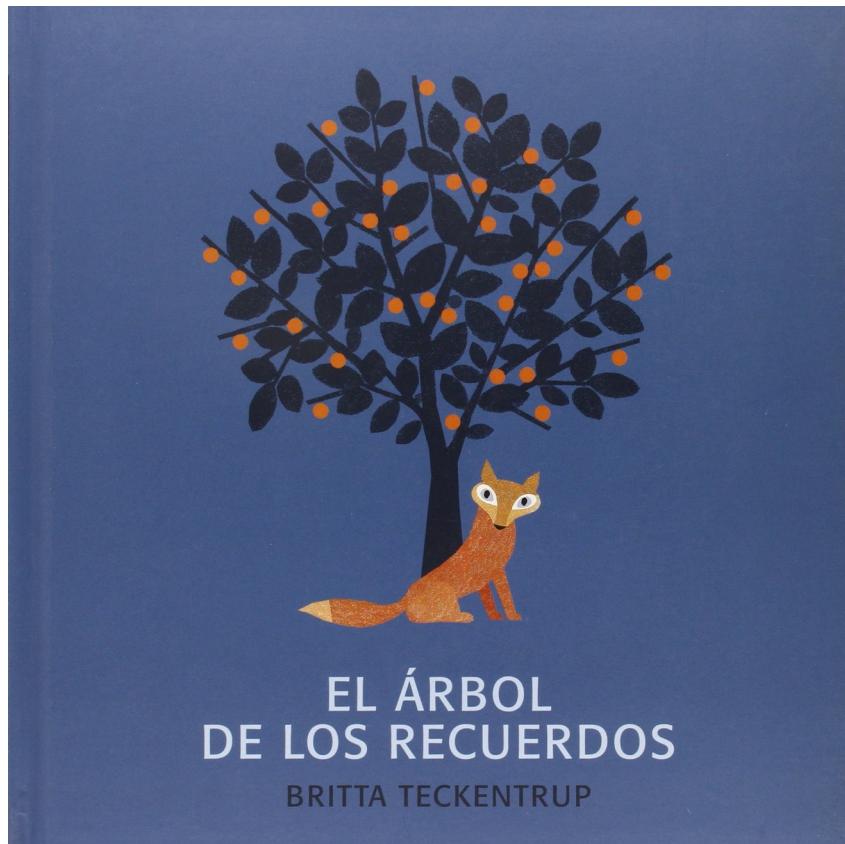


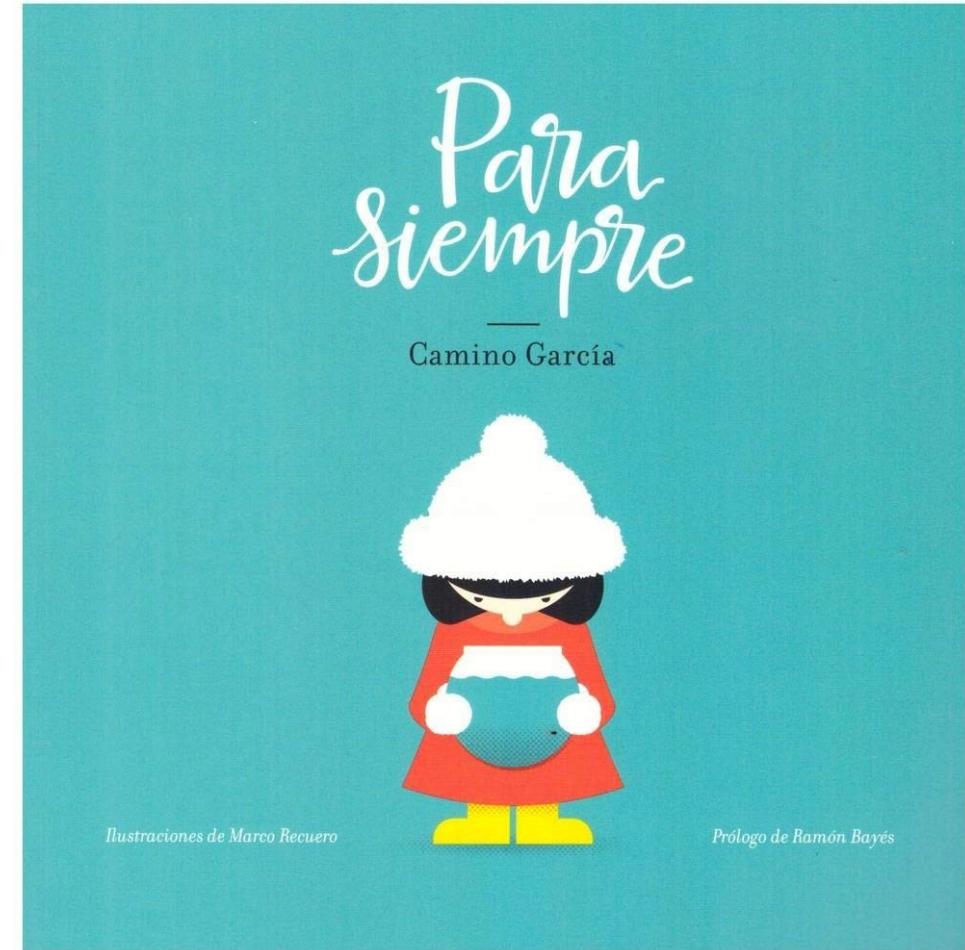
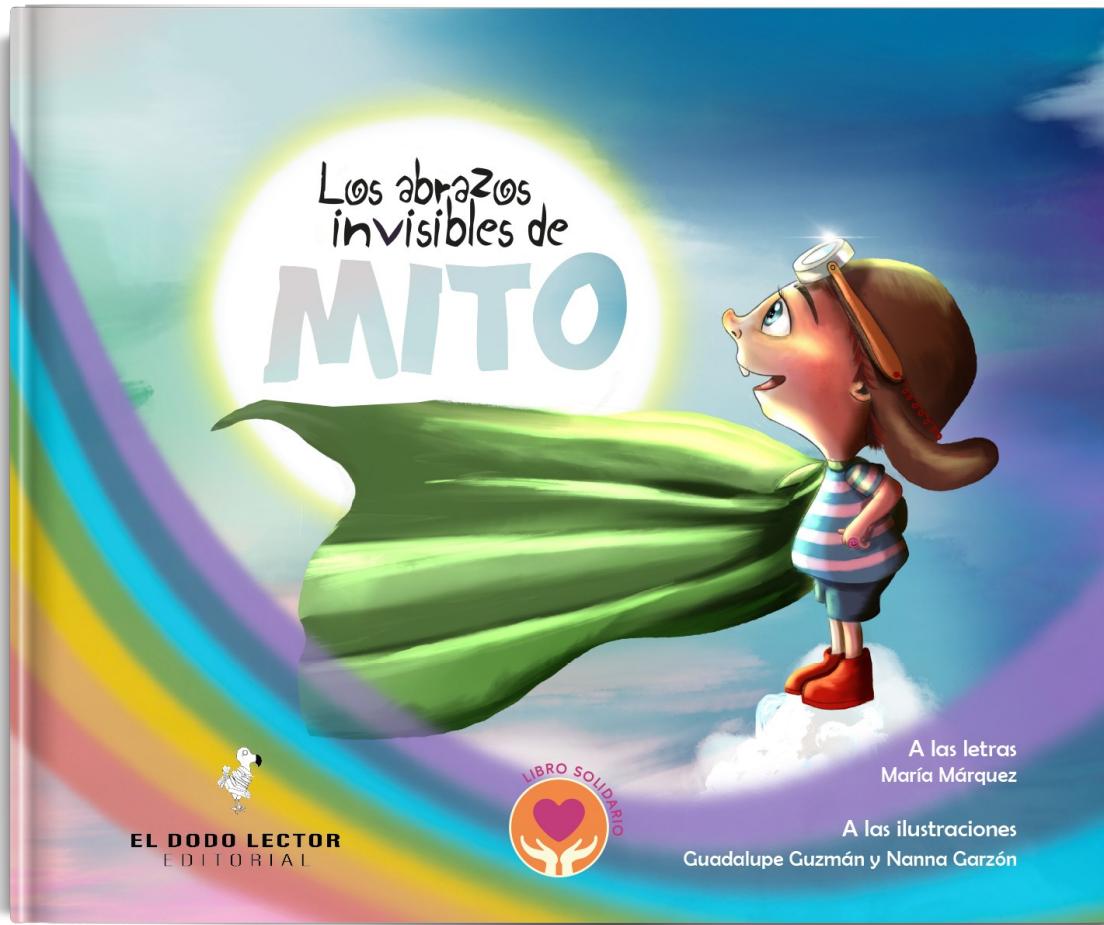
Invisible.

Los observadores son una parte  
**FUNDAMENTAL** del **ACOSO ESCOLAR.**

- Se mantienen al margen por el miedo a represalias.
- La ley del silencio. Si te chivas es algo negativo. CONTARLO JAMÁS es chivarse.
- Son testigos directos de las agresiones.

# EL DUELO. ACEPTACIÓN DE LA ENFERMEDAD Y DE LA MUERTE.

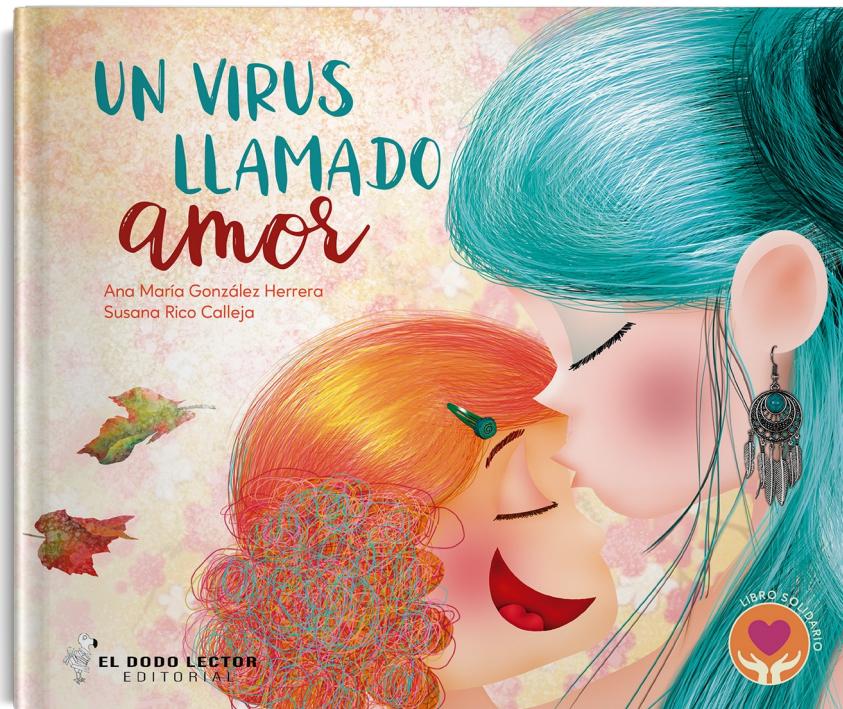




# ¿Cómo explicar la muerte a un niño o una niña?

- Contar la verdad.
- Tener en cuenta la edad.
- El menor puede atravesar diferentes fases en muy poco tiempo, lo habitual es un proceso basado en la protesta, el miedo y la vuelta a la normalidad.

# LITERATURA EN TIEMPOS DE COVID.



**¡MUCHÍSIMAS GRACIAS POR  
VUESTRA ATENCIÓN!**

**PODÉIS ENCONTRARME EN  
@LAPIZARRADEAURORA  
(INSTAGRAM Y FACEBOOK).**